F.6-4 (Edit)/2024 NCPUL Press Release

राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

National Council for Promotion of Urdu Language

Ministry of Education, Govt. of India

Tel: No.: 011-49539000

Fax No.: 011-49539099

Website.: www.urducouncil.nic.in

E-mail.: publicrelation.ncpul@gmail.com

urduduniyancpul@yahoo.co.in

فروغ اردو بھون

Farogh-e-Urdu Bhawan

FC-33/9, Institutional Area

Jasola, New Delhi. 110025

Dated: 21.06.2024

یوگا جسمانی وذہنی تطہیر وتزکیہ کا بہترین ذریعہ ہے: ڈاکٹر شمس اقبال

قومی اردو کونسل میں بین الاقوامی یوم یوگ منایا گیا

نئی دہلی: قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان کے زیر اہتمام کونسل کے صدر دفتر جسولہ، نئی دہلی میں آج بین الاقوامی یوم یوگ منایا گیا۔اس موقعے پر قومی کونسل کے ڈائرکٹر ڈاکٹر شمس اقبال نے کہا کہ صحت و تندرستی کی حفاظت ہم سب کی ذمے داری ہے یوگا کا شمار حفظان صحت کے عوامل میں ہوتا ہے یہ ہندوستانی تہذیب و ثقافت کا بھی اہم حصہ ہے،آج عالمی سطح پر بھی اس کی مقبولیت میں اضافہ ہورہا ہے۔

انھوں نے کہا کہ یوگا جسم، ذہن اور روح کو توانائی اور تابنا کی عطا کرتا ہے۔ یہ ایسی چیز ہے کہ اگر اس کو معمول کا حصہ بنایا جائے تو انسان صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ مثبت توانائی سے بھی لبریز ہو جاتا ہے۔ یوگا ایسا عمل ہے جو انسان کو جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوط بناتا ہے۔ توازن، ہم آہنگی اور امن و سکون کا احساس پیدا کرتا ہے۔ یہ موجودہ دور میں تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

اس موقع پر کونسل کے کارکنان کو یوگا کے بہت سے آسن بھی سکھائے گئے۔

(رابطہ عامہ سیل)